



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Отбивные из куриного филе с сыром в духовке

Это еще один любимый мною рецепт из серии "быстро, просто и очень вкусно". Если вы - приверженец здорового питания, тогда замените майонез на натуральный йогурт или жирную сметану, будет не менее вкусно, но более полезно. Готовьте с удовольствием, получается очень вкусное блюдо для семейного обеда или ужина.

Ингредиенты

Филе куриное - 400 г
Помидор - 2 шт.
Лук зеленый - 2-3 шт.
Майонез - 1 ст.л.
Сыр твердый - 3 ст.л.
Перец ч.м. - по вкусу
Соль морская - по вкусу
105 кКал
30 мин.

Процесс приготовления

Для приготовления отбивных из куриного филе с сыром в духовке подготовьте все необходимые продукты по списку. Овощи и филе нужно помыть, обсушить, сыр натереть на крупной терке.

Разрежьте филе вдоль на две части, выложите в пищевой пакет или пищевую пленку, отбейте молотком для отбивных.

Переложите филе в форму для запекания, смажьте слегка майонезом, посолите и поперчите.

Посыпьте филе мелко нарезанным зеленым луком.

Дальше выложите слой нарезанных тонкими ломтиками помидоров.

Нанесите тоненькую сеточку майонеза на слой помидоров.

Посыпьте отбивные натертым твердым сыром. Разогрейте духовку до 180 градусов и запекайте до готовности минут 20-25.

Подавайте запеченные в духовке отбивные из куриного филе с сыром как самостоятельное блюдо или с любимым гарниром. Идеально подойдут картофель, макароны и очень многие каши, смотря какие любите.



☑ **ЗДОРОВЬЕ**

ТОПОЛЬ



В народной медицине применяются все части растения: кора, листья и почки. Для сохранения всех лечебных свойств черного тополя сбор целебного сырья проводится в период цветения. Почки срезаются на начальной стадии развития, когда они еще не распустились и не проклюнулись. По прошествии нескольких часов после спиливания они отделяются от побегов.

В почках содержится Популин и салицин, которые способствуют выведению мочевой кислоты из организма, которая обильно выделяется с мочой. Поэтому лечебные свойства почек черного тополя широко используются для лечения подагры. По данным некоторых исследований, при попадании кристаллических глюкозидов в человеческие клетки они превращаются в салициловую кислоту. Аспирин оказывает мощное противовоспалительное воздействие. Популин, в свою очередь, усиленно применяется при борьбе с паразитами, а также вирусами. Кроме прочего, препараты на основе осокоря отличаются и другими свойствами: мочегонным; бактерицидным; отхаркивающим; жаропонижающим; противоаллергическим; болеутоляющим. Лечебные свойства коры тополя эффективны при ревматизме, подагре, артрите, болевых синдромах и заболеваниях органов мочеполовой системы. Вместе с этим обморожения, инфицированные раны и геморрой также лечатся корой, но только наружным способом.

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или заказать специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Пациенты, которые имеют индивидуальную непереносимость к аспирину, воздерживаются от подобной терапии. Беременным, кормящим грудью и страдающим острыми заболеваниями ЖКТ такое лечение запрещено.

Святой Пророк Божий Илия

Немного найдется таких святых, в чьей жизни так тесно переплелись бы судьбы Ветхого и Нового Заветов, как у пророка Илии. Родившийся за девять веков до пришествия в мир Христа Спасителя, пророк Илия видел славу Его Преображения на горе Фавор (Мф. 17, 3; Мк. 9, 4; Лк. 9, 30). Святой пророк первым в Ветхом Завете совершил чудо воскрешения мертвого (3 Цар. 17, 20—23), и сам был живым взят на Небо, прообразуя этим грядущее Воскресение Христова и всеобщее разрушение владычества смерти. Его горячий призыв к покаянию и грозные обличения были обращены к современникам, его соотечественникам, погрязшим в нечестии и идолопоклонстве. Такие же обличения и призыв к покаянию услышат жители Земли перед Вторым пришествием Христовым, когда многие, уклонившись от истинной веры и благочестия, будут жить во тьме заблуждений и пороков. Как в Ветхом Завете, так и в Новозаветной Церкви святой пророк Илия почитается за свою несокрушимую твердость веры, безупречную строгость девственной жизни, огненную ревность о славе Божией. Его часто сравнивают с «величайшим из рожденных женами» Предтечей и Крестителем

Господним Иоанном, о котором сказано, что он пришел «в духе и силе Илии» (Лк. 1, 17).

Святой пророк Илия родился в X веке до Рождества Христова в Фесвии Галаадской, происходил из колена Левиина. По преданию, его отец Совах при рождении сына видел, как светлые ангелы беседовали с младенцем, пеленали его огнем и питали пламенем огненным. С юных лет святой Илия удалился на пустынную гору Кармил, где возрастал и укреплялся духовно, проводя жизнь в строгом посте, молитве и богомыслии.

После смерти царя Соломона государство разделилось на два царства — Иудейское со столицей в Иерусалиме и Израильское со столицей в Самарии. И если в Иудее в какой-то мере сохранялось прежнее благочестие, то Израильское царство очень быстро уклонилось от веры отцов к служению языческим богам. Особенно возросло нечестие при царе Ахаве, жена которого Иезавель, будучи язычницей, усиленно насаждала культ идола Ваала.

Святой пророк Илия, ревнуя о славе Истинного Бога, выступил на общественное служение грозным и



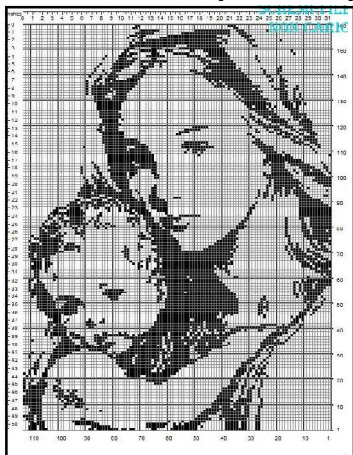
смелым обличителем резко усилившихся идолопоклонства и нравственной распушенности. Он объявил царю, что в наказание за беззакония израильтян длительное время не будет ни дождя, ни росы, и прекратится это бедствие только по молитве пророка (3 Цар. 17, 1). Ахав не послушался пророческого гласа и не раскаялся. Тогда грозный приговор святого Илии был приведен в исполнение — три с половиной года народ израильский страдал от зноя, засухи и голода. Сам пророк, по повелению Божию укрылся от гнева единоплеменников и преследований Ахав в уединенном месте у потока Хораф,

куда каждое утро и каждый вечер вороны приносили ему пищу—хлеб и мясо. По изъяснению святителя Иоанна Златоуста, Господь повелел заботиться о пропитании пророка именно воронам для того, чтобы научить его быть более милосердным и снисходительным. «Смотри, Илия,— говорит святитель как бы от лица Самого Бога,— на их (воронов) человеколюбие; те, которые не имеют любви к собственным птенцам, тебе служат, как гостеприимны... Подражай перемене воронов, и будь снисходительным к иудеям».

Продолжение следует

В магазине ДЕДО и БАБА

Широкий выбор
Школьных принадлежностей,
НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ
и множество ЦВЕТНЫХ СХЕМ
для вышивки и картины стразами



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 8-912-660-14-30. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.